

INFORMAZIONI

ZONA:

Levante Ligure

DIFFICOLTA':

Escursionistica (E)

EQUIPAGGIAMENTO:

BASSA MONTAGNA: scarponi, giacca a vento, borraccia

PARTENZA A PIEDI DA:

Paraggi

DISLIVELLO COMPLESSIVO:

Salita 400 metri - sviluppo circa 6 km

SEGNAVIA:

TEMPO DI PERCORRENZA:

4 ore soste escluse

PUNTI DI APOGGIO SUL PERCORSO:

Bar - Portofino

RITROVO:

ore 6,30 al parcheggio FS - Via Dante

PARTENZA DA CREMONA:

Ore 6,45

PERCORSO STRADALE:

Cremona, A21 fino a Tortona - prendere l'A7 Tortona Genova - prendere l'A12 per Rapallo - prendere l'uscita di Rapallo e girare a destra per Paraggi

DISTANZA DA CREMONA:

Circa 211 Km

DIRETTORE DI ESCURSIONE:

Collini Pia (☎ cell.337651949)

ACCOMPAGNATORI:

Bassini Gianmario (☎ cell.3803448444)

CARTINE: (Carta in volantino Open Street Map non in scala)

Le iscrizioni sono raccolte direttamente dal Direttore di escursione e/o accompagnatori incaricati, presso la segreteria durante gli orari d'apertura della sede C.A.I.

martedì ore 17.00-18.30

giovedì sera ore 21-22.30

non sono ammesse iscrizioni telefoniche.

APERTURA ISCRIZIONI	10 Gennaio 2023	
CHIUSURA ISCRIZIONI	19 Gennaio 2023	
NUMERO MAX PARTECIPANTI	30	
	SOCIO	NON SOCIO
QUOTA ISCRIZIONE	€ 4,00	€ 15,00
QUOTA VIAGGIO	€ 25,00	€ 25,00
TOTALE	€ 29,00	€ 40,00

Nota la quota per il traghetto sarà raccolta prima dell'imbarco a San Fruttuoso dove termina l'escursione a piedi. Il traghetto ci porterà a Camogli.

Estratto del Regolamento

Art.4/2 La partecipazione alle escursioni sociali comporta la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata del programma proposto e l'impegno al rispetto del presente Regolamento. Il Direttore di escursione provvede all'atto dell'iscrizione dei soci e dei non-soci alla consegna di copia del presente Regolamento ritirando contestualmente apposita firma.

Art.5/1 L'iscrizione a ciascuna escursione sociale viene raccolta direttamente dal Direttore di escursione o dagli accompagnatori incaricati, durante gli orari di apertura della sede sociale ed entro i termini stabiliti.

Art.8 Con l'iscrizione al C.A.I., o con il regolare rinnovo del bollino sezionale entro il 31 marzo di ogni anno, si attiva automaticamente la copertura assicurativa infortuni per tutte le attività sociali. La copertura assicurativa infortuni per i soci che non hanno rinnovato entro il 31 marzo e per i non soci è compresa nella quota di iscrizione alla escursione.

Art.10/2 In caso di rinuncia a prendere parte alla escursione, ciascun iscritto è tenuto a darne comunicazione al Direttore di escursione, affinché questi possa eventualmente provvedere alla sua sostituzione. La quota di partecipazione versata viene restituita al rinunciataro, entro e non oltre 30 giorni, solo se un nuovo iscritto subentra in sua sostituzione.

Art.12/2 Qualora il trasferimento da Cremona avvenga con autovetture private, gli equipaggi sono tenuti a suddividersi le spese di viaggio.

Art. 13/1 Il Direttore di escursione, sentito il parere degli accompagnatori, può, a suo insindacabile giudizio, modificare in qualunque momento, in toto o in parte, il programma o l'itinerario proposto, dandone tempestiva comunicazione agli interessati.

Art.14 Ogni partecipante, iscrivendosi alla escursione, prende atto delle difficoltà che essa comporta e le commisura alle proprie capacità.

Art.15/1 Ciascun partecipante, nel rispetto del presente Regolamento, ha l'obbligo di attenersi sempre alle disposizioni del Direttore di escursione e di adeguarsi alle sue decisioni, anche quando non le condivida.

Art.15/3 Ciascun partecipante, pena l'esclusione dalla escursione, è tenuto ad avere con sé l'equipaggiamento e l'attrezzatura indicati sul volantino di presentazione della escursione e a controllarne l'efficienza prima della partenza.



Club Alpino Italiano Sezione di Cremona

via Palestro, 32 ☎ 0372 422400

www.caicremona.it



Commissione Sezionale Escursionismo

ESCURSIONE SOCIALE 21 Gennaio 2023



*A piedi lungo un mare da favola, scogliere e borghi
del Levante Ligure*

Paraggi - San Fruttuoso 400 m s.l.m.

tipologia



E

Dislivello



400 metri

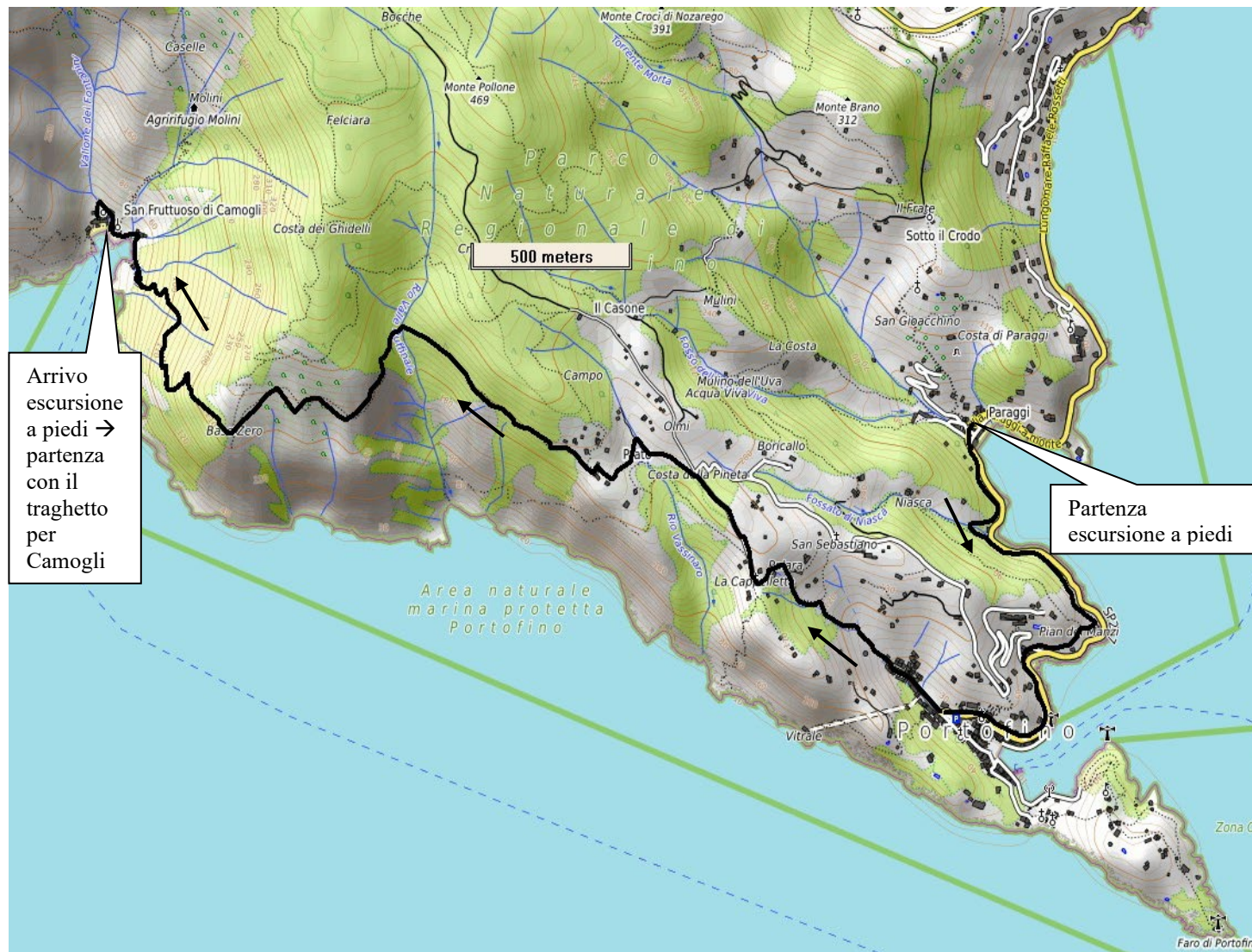
Tempo percorrenza



4 h

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Partendo dal posteggio di Paraggi si prende Il **Sentiero dei Baci** che sale proprio di fronte allo storico locale “Le Carillon”, penetra in una lecceta e prosegue a pochi metri dalla costa, sempre immerso nel verde. Tra gli intrecci scuri del bosco si aprono **squarci dell’azzurro intenso delle baiette di Paraggi** e si intravede l’eremo di Sant’Antonio di Niasca. Proseguendo sulla comoda pavimentazione di pietre e mattoni, costeggiamo il Castello Odero e altre sontuose ville. Al di là dei bassi muretti a secco, godiamo delle viste sempre più aperte sulla **baia di Portofino**. Si giunge a Portofino e alla chiesa romanica di **San Martino** a strisce gialle e grigie, in posizione leggermente dominante sul borgo. Scendiamo qualche scalino e ci ritroviamo nella famosa “piazzetta” a mare. Si attraversa Portofino tra ville molto lussuose prendendo poi per Piazza della Libertà e via del Fondaco fino a incrociare una scalinata lunga circa 660 m. Si prosegue su un lastricato in salita godendo della vista della baia di Paraggi e il golfo del Tigullio. Si va verso la località Prato, crocevia di diversi sentieri che portano a Portofino, zona fatta di case isolate circondate da uliveti; si supera il rio Ruffinale e si vede lo scorcio della cala degli Inglesi. Si va verso un bosco di pini marittimi e, per una breve diramazione, si può andare in un punto panoramico fino ad arrivare a Base Zero (zona di valico). Si scende qualche di tornante vedendo Punta Carega; più avanti s’intravede l’Abbazia di San Fruttuoso. Una visita al chiostro, all’Abbazia, alla torre e al sepolcreto dei Doria, è d’obbligo per chi non ha mai visitato questo sito tutelato dal F.A.I. Altro motivo di sosta, è la spiaggia di ciottoli che si estende di fronte all’Abbazia, originata da un evento alluvionale del ruscello che passa sotto le arcate del manufatto. Qui termina la nostra escursione a piedi e attendiamo il traghetto che ci porterà a Camogli.



Prossime escursioni:

29 Gennaio: (domenica) Val Carrobbio 491 m – Prealpi Bresciane (E)

11 Febbraio: (sabato) ciaspolata - meta da definirsi in base all’innnevamento (EAI)

15 Febbraio: (mercoledì) Monte Giogo 445 m – Appennino Piacentino (E)